



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Шкурнов ПА



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) обед, для детей с ОВЗ
 получающих общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															

ДЕНЬ 1

Огурцы соленые(порционно)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6	Могильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0,078	21,04	15,58	0	0,055	57,75	89,94	30,28	327,6	21,3	0,49	0,27	1,385	Могильный 2017год№82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	Могильный 2017год№309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за первый день	920	29	27,88	136,95	925,43	0,416	30,69	31,83	0,19	0,251	146,9	404,4	112,1	1002	68,46	8,192	1,242	7,844	

ДЕНЬ 2

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	19,8	1,14	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33	2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	163,75	1,41	11,17	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,36	4,55	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	3,73	11,74	1,47	0,086	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2	2017год №312

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за второй день	910	31,76	29,7	108,09	806,69	1,858	41,42	766,5	1,663	0,326	188,5	420,6	172	2015	220,5	20,48	2,033	10,82	
ДЕНЬ 3																			

Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	12	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,443	151,883	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	96,24	30,85	418,8	20,75	0,942	0,035	1,26	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,16	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за третий день	830	28,848	31,179	116,985	863,783	0,434	46,74	21,08	0,226	0,095	155,3	489,4	148,6	1183	63,63	33,16	1,234	6,828	
ДЕНЬ 4																			

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,14	0,16	8,56	122	0,18	0,058	25,04	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год №112
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	Могильный 2017год №279
Капуста тушеная	180	4,67	6,425	25,526	135,24	0,134	30,88	33,6	0,21	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196	Могильный 2017год №221
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за четвертый день	917	29,8	35,62	112,36	846,62	0,552	51,52	204,3	0,413	0,228	271,8	480,2	156,7	1774	80,75	20,01	1,101	8,681	
ДЕНЬ 5																			
Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	Могильный 2017год №67

Суп картофельный с крупой(рисовый)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,068	14,25	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5	Кучма 2016год №133
Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	Могильный 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за пятый день	910	22,713	32,455	132,767	925,29	0,634	42,25	21,25	0,253	0,378	110,4	431,7	132,5	1608	63,99	10,06	0,31	7,635	

ДЕНЬ 6

Помидоры соленные(порционно)	100	1,2	0,2	5,6	30	0,04	10	50	0	0,03	23	24	14	290	2	0,4	0,02	0,6	Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,139	7,496	16,981	169,988	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,7	39,04	393	22,04	2,62	0,032	1,992	Могильный 2017год №84
Гуляш 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	154,8	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49	Могильный 2017год №302
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за шестой день	910	38,05	38,07	136,28	1041,088	0,699	24,96	108,8	0,178	0,344	159,2	657,7	275,1	1348	68,81	11,67	0,342	13,12	

ДЕНЬ 7

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25	Могильный 2017год №102
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за седьмой день	830	27,935	31,965	123,752	891,49	1,719	22,43	763,6	0,149	0,18	166,2	490,4	152,6	1199	82,62	34,73	0,367	7,948	

ДЕНЬ 8

Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	1,2	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,561	149,322	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638	Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54,06	199	29,58	124,8	27,6	1,75	0,02	1,051	Могильный 2012год №168
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за восьмой день	917	27,403	40,686	136,783	1025,32	0,465	51,92	34,51	0,394	0,191	188,7	496,3	131,9	1259	72,08	7,87	1,133	7,658	

ДЕНЬ 9

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	256,3	118,1	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005	Кучма 2016год №133
Жаркое по-домашнему	200	18,51	22,273	20,814	343,63	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	Могильный 2017год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Могильный
Итого за девятый день	830	28,7	34,863	114,136	872,63	0,993	28,33	6,21	0,163	0,291	142,7	599,5	216,8	1535	81,1	6,49	0,37	11,22	

ДЕНЬ 10

Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	Могильный 2017год №67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,759	7,692	12,397	131,42	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,2	19,8	0,47	0,024	1,087	Могильный 2017год №88
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,96	Могильный 2017год №292
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,88	1,2	2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	35,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	Могильный
Итого за десятый день	920	27,242	43,917	98,814	910,76	0,59	56,4	40,15	0,23	0,272	175,8	434,9	135,19	1462	69,19	5,79	1,068	7,013	

[illegible]